

কিভাবে বাড়িতে মোল্ড  
প্রতিরোধ করবেন এবং  
তার থেকে মুক্তি পাবেন



Department of  
Health & Mental  
Hygiene

Department of  
Housing Preservation  
and Development

মোল্ড হল এক ধরনের ছত্রাক যা ঘরের ভিতরে এবং বাইরে উভয় স্থানেই পাওয়া যায়। নিউ ইয়র্ক সিটি সহ মার্কিন যুক্তরাষ্ট্রে সাধারণত শতশত ধরনের মোল্ড পাওয়া যায়। বাড়ির ভেজা বা স্যাঁতস্যাঁতে এলাকায় মোল্ড বেড়ে উঠতে পারে। মোল্ডের উপস্থিতিতে অ্যালার্জিজেনিত প্রতিক্রিয়া হতে পারে বা তা হাঁপানির আক্রমণের কারণ হতে পারে। সৌভাগ্যবশত, ফাটল মেরামত, আর্দ্রতা হ্রাস করার মত অন্তর্নিহিত জলের সমস্যা ঠিক করা এবং দৃশ্যমান মোল্ড পরিষ্কার করার মধ্য দিয়ে এই মোল্ডের সমস্যা নিয়ন্ত্রণ করা যেতে পারে।



## আমি কিভাবে মোল্ড চিহ্নিত করতে পারি?

- মোল্ড ধূসর, কালো, সবুজ, হলুদ অথবা কমলার মত বিভিন্ন রঙের হতে পারে।
- মোল্ড দেখতে লোমযুক্ত, আঠালো অথবা পাউডারে ঢাকা হতে পারে।
- কিছু মোল্ডের এক ধরনের ছাতাপড়া, বাসি অথবা মেটে গন্ধ থাকে।

## মোল্ড কোথায় বেড়ে ওঠে?

- জল, উচ্চতর আর্দ্রতা অথবা স্যাঁতস্যাঁতে পরিস্থিতি আছে এমন প্রায় যেকোনো স্থানে মোল্ড দেখতে পাওয়া যেতে পারে।
- কাগজ, কাপড়, ওয়ালপেপারের আঠা, ড্রাইওয়াল, কাঠ, সাবানের গাদ, চামড়া এবং অন্য একাধিক পৃষ্ঠতলে মোল্ড পাওয়া যেতে পারে।
- উষ্ণ তাপমাত্রা এবং উচ্চ আর্দ্রতায় মোল্ড দ্রুত বৃদ্ধি পায়।

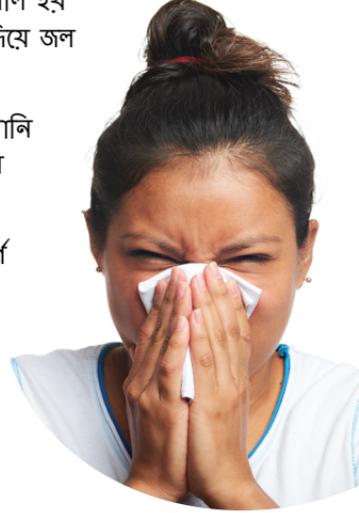
## আমি কিভাবে মোল্ডের সংস্পর্শে আসতে পারি?

- মোল্ডের কণা ভেঙে গেলে বা ক্ষতিগ্রস্ত হলে আপনি আপনার নিঃশ্বাসে তা গ্রহণ করতে পারেন।
- মোল্ড বাতাসে ছড়াতে পারে এমন ছোট্ট স্পোর বা বীজগুটিতেও (যা বীজের সদৃশ) আপনি নিঃশ্বাস গ্রহণ করতে পারেন।



## মোল্ডের ফলে স্বাস্থ্য কী প্রভাব পড়ে?

- কিছু ব্যক্তির মোল্ডে অ্যালার্জি থাকে অথবা এতে সংবেদনশীল হয় এবং তাদের বৃক্ক অতিরিক্ত সর্দি জমা, কাশি এবং নাক দিয়ে জল পড়ার মত উপসর্গ হতে পারে।
- মোল্ডের সংস্পর্শে আসার ফলে হাঁপানি হতে পারে আর হাঁপানি থাকা ব্যক্তিদের ক্ষেত্রে এই উপসর্গ আরও খারাপ হতে পারে অথবা তীব্র আকার নিতে পারে।
- কিছু ব্যক্তি মোল্ড আরও গুরুতর প্রতিক্রিয়ার জন্য ঝুঁকিপূর্ণ অবস্থায় রয়েছেন, এমন ব্যক্তিরা অন্তর্ভুক্ত যারা:
  - কর্মক্ষেত্রে প্রচুর পরিমাণে মোল্ডের সংস্পর্শে আসে (যেমন বাড়িঘর ধ্বংসকারী শ্রমিক)
  - কিছু চিকিৎসা সংক্রান্ত পদ্ধতি (যেমন কেমোথেরাপি বা অস্থি মজ্জা বা অঙ্গ প্রতিস্থাপন) করা হয়েছে বা চলছে



আপনি যদি মনে করেন যে আপনার বা পরিবারের সদস্যদের মোল্ডের সংস্পর্শে আসার কারণে হওয়া উপসর্গ রয়েছে, তাহলে আপনার স্বাস্থ্য সেবা প্রদানকারীর সাথে কথা বলুন। একজন প্রদানকারী খুঁজে পেতে সাহায্যের জন্য, **311** নম্বরে বা **844-692-4692** নম্বরে কল করুন।

## আমি কিভাবে মোল্ডের বৃদ্ধি রোধ করতে পারি?

- ফাটল মেরামত করুন। আপনি কোনো ভাড়াটে হলে, আপনার বাড়িওয়ালার কাছে সমস্যাটি রিপোর্ট করুন।
- স্যাঁতস্যাঁতে জায়গাগুলি শুকনো করুন
- বাতাস থেকে আর্দ্রতা অপসারণ করতে একটি একজস্ট ফ্যান বা একটি ডিহিউমিডিফায়ার ব্যবহার করুন।
- আপনার বাথরুমে কোনো এক্সজস্ট ফ্যান না থাকলে, স্নানের পরে একটি জানালা বা দরজা খুলে দিন।
- রান্না করার সময় আপনার রান্নাঘরের একটি জানালা খুলে দিন।

## আমি কিভাবে আমার বাড়িতে মোল্ড থেকে মুক্ত করতে পারি?

তিন বা ততোধিক অ্যাপার্টমেন্ট বা যে কোনও আকারের বিল্ডিং সহ ব্যক্তিগত ভবনের মালিকরা যেখানে একজন ভাড়াটে ক্রমাগত হাঁপানিতে আক্রান্ত হয়েছে তাদের অবশ্যই ভাড়াটেদের বাড়িগুলি মোল্ড থেকে মুক্ত রাখতে হবে। এই পুস্তিকার পিছনে আরও তথ্যের বিভাগটি দেখুন।

### মোল্ডের ছোট এলাকাগুলির জন্য (10 বর্গ ফুটের কম):

- দেওয়াল এবং অন্যান্য শক্ত পৃষ্ঠতলগুলি থেকে মোল্ড পরিষ্কার করার জন্য জল, সাবান অথবা ডিটারজেন্ট ব্যবহার করুন। পর্দাগুলি পানিতে ধুয়ে নিন এবং ড্রাই ওয়াশ করুন।
- পরিষ্কার করার সময় জল নিরোধক গ্লাভস পরুন।
- পরিষ্কার করা স্থানটি সম্পূর্ণভাবে শুকিয়ে নিন।
- মোল্ড পরিষ্কার করার সময় ব্যবহৃত কোনো স্পঞ্জ বা ন্যাকড়া থাকলে তা ফেলে দিন।

### মোল্ডের বড় এলাকাগুলির জন্য (10 বর্গ ফুটের বেশি) অথবা আপনার পরিষ্কার করার পরেও যে মোল্ড তাড়াতাড়ি ফিরে আসে সেগুলির জন্য:

- আপনি কোনো ভাড়াটে হলে, আপনার বাড়িওয়ালার কাছে সমস্যাটি রিপোর্ট করুন। সমস্যা সমাধান না হলে, **311** নম্বরে কল করুন।



## আবও তথ্য

মোল্ডের সম্বন্ধে আবও তথ্যের জন্য:

- কল করুন **311** নম্বরে অথবা [nyc.gov/health](https://nyc.gov/health) তে গিয়ে "mold" (মোল্ড) এর বিষয়ে অনুসন্ধান করুন।
- দেখুন [epa.gov/mold](https://epa.gov/mold).
- দেখুন [cdc.gov/mold](https://cdc.gov/mold).

সম্পত্তির মালিকদের দায়িত্ব এবং নিরাপদে মোল্ড এবং অন্যান্য অভ্যন্তরীণ অ্যালার্জি জনিত বিপদগুলি ঠিক করা সম্পর্কে আরো তথ্যের জন্য:

- দেখুন [nyc.gov/hpd](https://nyc.gov/hpd) এবং অনুসন্ধান করুন "mold and pests" (মোল্ড এবং পোকামাকড়) এর বিষয়ে।

নিউ ইয়র্ক স্টেট শ্রম দপ্তর (New York State Department of Labor)-এর লাইসেন্স প্রাপ্ত মোল্ডের ঠিকাদারদের তালিকার জন্য:

- দেখুন [dol.ny.gov/mold-program](https://dol.ny.gov/mold-program) এবং ক্লিক করুন "licensing" (লাইসেন্সিং) এ।

